OCYM REPORT 2023- '24

ത്രിയേക ദൈവത്തിന് സ്തുതി

പടമുകൾ സെൻറ് ജോൺ ദി ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ഓർത്തഡോക്സ് സിറിയൻ ഇടവകയുടെ യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ സെക്രട്ടറിയായി 2023 '24 കാലയളവിലെ ചുമതലകൾ നിർവഹിക്കുവാൻ ദൈവം നിയോഗം നൽകി. ഇടവകയുടെ യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ 202324 വർഷത്തിലെ വാർഷിക റിപ്പോർട്ട്, പ്രാർത്ഥനയോടെ, അഭിമാനപുരസ്സരം ഇടവക സമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്നു.
2023 24 വർഷത്തെ യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഭാരവാഹികൾ.

President - Rev Fr. John George
Vice Presidents - Mr. Sinu John & Dr.Sheena Rajan Philip
Secretary - Adv. Christeena Rachel Shaji
Joint Secretary - Ms. Saniya George
Treasurer - Mr. Kiran Paul

EXECUTIVE MEMBERS
1. Mr. Tiju Thankachan
2. Mr. Jacob Raju
3. Mr. Aby Mathew Varghese
4. Ms. Aswathy Binoy
5. Mr. George Thomas.

യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ജൂൺ പതിനെട്ടാം തീയതി ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് വൃക്ഷത്തൈകൾ വിതരണം ചെയ്യുകയും പരിസ്ഥിതി ദിന പ്രതിജ്ഞ എടുക്കുകയും ചെയ്തു. ജൂലൈ രണ്ടാം തീയതി 2023 - 24 യുവ ജന പ്രസ്ഥാനത്തിൻറെ പ്രവർത്തന ഉദ്ഘാടനവും, ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനാചരണവും, പ്രതിജ്ഞയും മണിപ്പൂർ കലാപത്തിനെതിരെ പ്രതിഷേധ ദിനാചരണവും ഒപ്പ് ശേഖരണം നടത്തി. ഓഗസ്റ്റ് പതിനഞ്ചാം തീയതി സ്വാതന്ത്ര്യ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് പതാക ഉയർത്തുകയും, ദേശീയഗാനമാലപിക്കുകയും, മധുരം വിതരണം നടത്തുകയും ചെയ്തു. കേരളീയരുടെ ദേശീയ ഉത്സവമായ ഓണം ഓഗസ്റ്റ് ഇരുപതാം തീയതി യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 'മുറ്റത്തൊരോണം പൊന്നോണം' എന്ന പേരിൽ പരിപാടികൾ നടത്തുകയും മുഖ്യാതിഥിയായി തൃക്കാക്കര എംഎൽഎ ശ്രീമതി ഉമാ തോമസും സ്പെഷ്യൽ ഗസ്റ്റ് ആയി സംഗീതസംവിധായകൻ ശ്രീ കൈലാസ് മേനോനും പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്തു. അതോടൊപ്പം നാനാജാതി മതസ്ഥരായ 10 സാധുക്കൾക്ക് ഓണക്കിറ്റ് വിതരണം ചെയ്തു. സെപ്റ്റംബർ പതിനേഴാം തീയതി ഇടവകയുടെ ആദ്യഫലപെരുന്നാളിനോട് അനുബന്ധിച്ച് യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പായസ വിതരണവും, ജൂബ്ലി കൗണ്ടറും നടത്തി.

ഒക്ടോബർ ഒന്നാം തീയതി ഇടവക വികാരിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് പ്രസ്ഥാന അംഗങ്ങൾ പൊന്നാട അണിയിച്ച് ആദരിക്കുകയും, ഗാനവിരുന്ന് ഒരുക്കുകയും ചെയ്തു. നവംബർ ഒന്നാം തീയതി പരിശുദ്ധ പരുമല തിരുമേനിയുടെ 121 ാം ഓർമ്മപെരുന്നാളിനോട് അനുബന്ധിച്ച് യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇടവകയുടെ അൻപതോളം വിശ്വാസികൾ ചേർന്ന് ചെങ്ങന്നൂർ പേരിശ്ശേരി പള്ളിയിൽ നിന്ന് പരുമല തിരുമേനിയുടെ കബറടത്തിലേക്ക് പദയാത്ര നടത്തി. നവംബർ ഇരുപത്തിയാറാം തീയതി ഇടവക വികാരിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 2024 വർഷത്തിലെ കലണ്ടർ പ്രകാശനം ചെയ്തു.ക്രിസ്മസിനോട് അനുബന്ധിച്ച് ഒന്നു മുതൽ 20 വരെ ഇടവകയുടെ ക്രിസ്മസ് കരോൾ യുവജനപ്രസ്ഥാനം അംഗങ്ങൾ അതിൽ ഭാഗമായി കലണ്ടർ വിതരണം നടത്തി.കൊച്ചി ഭദ്രാസന മേഖലയിലെ കലാകായിക മത്സരങ്ങളിൽ യുവജനപ്രസ്ഥാന അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുകയും സമ്മാനങ്ങൾ നേടുകയും ചെയ്തു.

സഭയുടെ യശസ്സുയർത്തിയ മാർത്തോമൻ പൈതൃക സംഗമത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടന്ന റാലിയിലും സമാപന സമ്മേളനത്തിലും പ്രസ്ഥാന അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തിരുന്നു. തെരുവോരങ്ങളിൽ അന്തിയുറങ്ങുന്ന ആളുകൾക്ക് ഇടവകയിലെ അമ്മമാരുടെ സാന്നിധ്യ സഹകരണത്തിൽ പൊതിച്ചോറ് വിതരണം ചെയ്തു. ലോക വനിതാ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഇടവകയിലെ വനിതകളെ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി ആദരിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഈ പ്രവർത്തന വർഷക്കാലം ഞങ്ങളെ വഴിനടത്തിയ, മാർഗദീപമായ എല്ലാവർക്കും നന്ദി. ആവശ്യമായ സഹായ സഹകരണങ്ങൾ നൽകിയ ഇടവക വികാരി, മാനേജിങ് കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ, ഇടവക അംഗങ്ങൾ, പ്രധാന ശുശ്രൂഷകൻ തുടങ്ങിയവരോടുള്ള സ്നേഹം മറക്കാനാവുന്നതല്ല. എല്ലാവരോടുമുള്ള ബഹുമാനാദരവുകൾ നിർത്തിക്കൊണ്ട്, വി. യൂഹാനോൻ മാംദാനയുടെ മധ്യസ്ഥതയിൽ ഈ റിപ്പോർട്ട് സവിനയം സമർപ്പിക്കുന്നു.

സെക്രട്ടറി

അഡ്വ. ക്രിസ്റ്റീന റേച്ചൽ ഷാജി

From the Editor's Desk

ശബ്ദം (voice) എന്നും മാറ്റങ്ങൾ മാത്രമാണ് കൊണ്ടുവന്നിട്ടുള്ളത്. തെറ്റിനെതിരെയും അനീതിക്കെതിരെയും ഉയർത്തുവാൻ ദൈവം നമുക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള കൃപാവരമാണ് അത്. വി. യൂഹാനോൻ മാംദാനായും അതേപോലെ തെറ്റിനെതിരെ പ്രതികരിച്ചു; സ്വജീവനെ വരെ ബലിയായി നൽകി. ഈ ഇടവകയിലെ യുവജനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു മുഖപത്രം പുറത്തിറക്കുമ്പോൾ മറുഭൂമിയിൽ ദൈവവചനം വിളിച്ചുപറഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്ന ആ സ്നാപകന്റെ നാദത്തെ, മാറ്റത്തെ വിസ്മരിക്കുന്നതെങ്ങനെ?
ഇടവകയിലെ യുവതയുടെ കൂട്ടായ്മയായി, സവിനയം സമർപ്പിക്കുന്നു: St. John the Voice.

Editors: Dr. Sheena Rajan Philip, Stejin Danial Biju & George Thomas

St. John the Baptist
ORTHODOX SYRIAN CHURCH
PADAMUGAL, KOCHI

സെന്റ് ജോൺ ദി വോയിസ്

സെന്റ് ജോൺ ദി ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ഓർത്തഡോക്സ് സിറിയൻ ചർച്ച്, പടമുകൾ, കോച്ചി ഭദ്രാസനം 2023-24

പൗരസ്ത്യ ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ് യുവജന പ്രസ്ഥാനം, പടമുകൾ, കോച്ചി ഭദ്രാസനം

WORSHIP - STUDY - SERVICE

MY LORD AND MY GOD

ദൈവകൃപയാൽ
കുന്നംകുളം ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്തായും
അഖില മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനം
പ്രസിഡന്റുമായ ഡോ. ഗീവർഗ്ഗീസ് മാർ യൂലിയോസ്
മെത്രാപ്പോലീത്തായിൽ നിന്ന്

നമുക്കെത്രയും സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ പടമുകൾ സെന്റ് ജോൺ ദി ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ഓർത്ത ഡോക്സ് ഇട വക വികാ രിയും യുവ ജന പ്ര സ്ഥാനം പ്രവർത്ത കരും കൂടി കണ്ടെന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് വാഴ്വ്.

നമ്മുടെ കൊച്ചി ഭദ്രാസനത്തിലെ, പടമുകൾ സെന്റ് ജോൺ ദി ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ഇടവകയിലെ യുവ ജന പ്ര സ്ഥാനം പ്രവർത്ത കർ സെന്റ് ജോൺ വോയ്സ് എന്ന പേരിൽ ഒരു ന്യൂസ് ലെറ്റർ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു എന്നറിയുന്നതിൽ നാം വളരെയധികം സന്തോഷിക്കുന്നു. ഈ ന്യൂസ് ലെറ്റർ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ യുവതീയുവാക്കളുടെ കഴിവുകളെ കൂടുതൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാൻ ഇടയാകട്ടെ.

ആരാധന, പഠനം, സേവനം എന്നീ ത്രിതല പഠതയിലൂടെ സഭയ്ക്കും, സമൂഹത്തിനും പ്രയോജനകരമായി മാതൃകാപരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന നമ്മുടെ പ്രസ്ഥാനത്തിനു കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുവാൻ ഇടയാകട്ടെ. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്ന ഇടവക വികാരി, പ്രസ്ഥാനം ഭാരവാഹികൾ, പ്രവർത്തകർ എന്നിവരെ നാം പ്രത്യേകം അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

ആ യുണിറ്റിന്റെ മുന്നോട്ടുള്ള എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വമായ എല്ലാ ആശംസകളും നേരുന്നു. നിങ്ങളേവരുടെയും പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വമായ പിന്തുണ പ്രസ്ഥാനത്തിനു അനുഗ്രഹപ്രദമായിതീരട്ടെ!

ശേഷം കാര്യങ്ങൾ പിന്നാലെ. ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ക്രിസ്തുവിൽ ബലഹീനതയായ

ദൈവകൃപയാൽ,
ഡോ. ഗീവർഗ്ഗീസ് യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ
(യുവജനപ്രസ്ഥാനം പ്രസിഡണ്ട്)

സെന്റ് തോമസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി,
ഡബ്ലിൻ, അയർലണ്ട്
ഏപ്രിൽ 02, 2024

വിശുദ്ധ യോഹന്നാൻ മംദാന ക്രിസ്തുവിന്റെ മുന്നോടിയും
ഉത്തമ വഴികാട്ടിയും ധൈര്യശാലിയും ആയിരുന്നു.
വിശുദ്ധന്റെ സദ് വാർത്ത ദൂത് അറിയിക്കുവാൻ തുടക്കം കുറിക്കുന്ന
എന്റെ മക്കളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

നല്ലവരും വിശ്വസ്തരുമായ മക്കളെ,

നിരാശയുടെ മാളികയിൽ കുടിയ ശിഷ്യൻമാർക്ക് യേശുക്രിസ്തു പ്രത്യായുടെ സന്ദേശം നൽകി, നിങ്ങൾക്ക് സാധ്യമാം നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചം കലങ്ങിപോകരുത് ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിപ്പിൻ എന്നിലും വിശ്വസിപ്പിൻ (വി. ലൂക്കാ: 14:1) നിരാശയും സാധ്യമാവില്ലാതെ വഴിവിട്ട ജീവിതത്തിലൂടെ പോകുമ്പോൾ ഇന്ന് അനേകർ, അവർ ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ വക്കാതെ, ലോകസുഖങ്ങളിൽ പെടുന്നു. പാഠത്തിനും ജോലിക്കുമായി ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ താമസിക്കുവാൻ പോകുന്ന നമ്മുടെ യുവതി യുവാക്കൾ ഇത്തരത്തിൽ നഷ്ടപെടുവാൻ പാടില്ല. ആത്മീയ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിലൂടെ ആത്മീയ തിരാശ്വാസം അവർക്ക് നൽകണം.

അച്ചടക്കമില്ലാതെ സഭയ ബോധമില്ലാതെ, വ്യത്തിയില്ലാതെ, പ്രാർത്ഥനയില്ലാതെ ജീവിച്ചാൽ എങ്ങനെ സാധ്യമാം ലഭിക്കും. ക്രിസ്തുവിനെ ഒറ്റുവാൻ 30 വെള്ളിക്കാശിന് കൊതിച്ച യൂദയെപോലെ ധനത്തിൽ മാത്രം മുഴുകിയാൽ ലൂക്കാൻ എന്നും, പാഴായ ജന്മം എന്ന പേരിന് അർഹരാകും. നല്ലവും വിശ്വസ്തമയുമുള്ള ലഭ്യമായ ഭാഗമായി നാം മാറണം. ആയെയും കുറ്റം ചുമത്താതെ പാഠമാകണം നമ്മുടെ ജീവിതം.

ഈ ഞായർ ലോകത്ത് തികക്കുകൾ എറി വരുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. എങ്കിലും വീട്ടുകാരെയും നാട്ടുകാരെയും പ്രകൃതിയെയും സ്നേഹിക്കുന്ന മനോഭാവം വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ ദൈവ സാധ്യമം നമുക്കു ലഭിക്കും. ആദിവീസി കോളനികളും, ആശുപത്രികളും, അരരി മനിഞ്ഞുളും സന്ദർശിക്കുന്ന ജീവങ്ങൾ നമ്മുടെ അഹങ്കാരത്തെ കുറക്കുവാൻ കഴിയും. ദൈവത്തിനും മനുഷ്യനും ഉപകാരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുവാൻ കഴിയുമ്പോൾ ഉയരങ്ങളിൽ നിന്നും ദൈവം നമ്മെ വിളിക്കുന്നത് നല്ലവനും വിശ്വസ്തനുമായ ദാസാ എന്നു തന്നെയാകും. മുഖ്യമുള്ള ഒരു തലമുറ അതായിരിക്കട്ടെ ഈ ഉദ്ഘാടനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം. എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

ഫാ. അരുൺ ജോർജ്ജ്

വികാരി

യുവത ഒരു തിരുത്തൽ ശക്തി:

Rev. Fr. Viju Ealias
Youth Central -Vice President

സമൂഹത്തിലും സഭയിലും ഒരു തിരുത്തൽ ശക്തി എന്ന നിലയിൽ യുവജനങ്ങൾ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കേണ്ടവരാണ്. യേശു ക്രിസ്തു ചരിത്രത്തിൽ ശക്തമായ ഇട പെടലുകൾ നടത്തിയത് പ്രധാനമായും തെറ്റായ പ്രവണതകളെയും ശീലങ്ങളെയും തിരുത്തുന്നതിനും സമൂഹത്തിന് ഗുണപ്രദമാക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയായിരുന്നു. യുവത്വ പ്രസരിപ്പിനെ ക്രിയാത്മകമായി വിനിയോഗിക്കുവാൻ സാധിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാന സംഗതി. യുവാക്കൾ തങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രമല്ല എല്ലാ സമൂഹത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള മാറ്റത്തിന്റെ ചാലക ശക്തി ആകേണ്ടവരാണ്. യുവാക്കൾ ഇന്നിന്റെ വാഗ്ദാനങ്ങളാണ്. ഇന്ന് എന്നുപറയുമ്പോൾ അതിൽ ഇന്നലെകളും, നാളെകളും സമ്മേളിക്കുന്നുണ്ട്. ഗതകാല സ്മരണകളും, ഭാവിഷ്യത് കാല കരുതലും ഇടകലരുന്ന ഒരു ഇന്നിന്റെ വാഗ്ദാനമായി യുവാക്കൾ രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്നിടത്താണ് പ്രതീക്ഷാ നിർഭരമായ നാളെയുടെ സൂര്യോദയം ചക്രവാളത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നത്.

യുദ്ധങ്ങളും, കലഹങ്ങളും നിരന്തരംകേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സ്വാർത്ഥതയിലേക്ക് ഒതുങ്ങുന്ന മനുഷ്യന്റെ മനസും, സങ്കൽപ്പങ്ങളും വിശാലമായ ദർശനം ആർജിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ചരിത്രത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ സംഭാവനകൾ നൽകിയ എല്ലാ സാമൂഹിക പരിഷ്കർത്താക്കളും അവരുടെ സ്വന്ത ജീവിത സാധ്യതകളെ അപരന് വേണ്ടിയും സമൂഹത്തിന് വേണ്ടിയും ത്രണവത്ഗ്ണിച്ചവരാണ്. അവരുടെ വികസന സ്വപ്നങ്ങളും പുരോഗമന കാഴ്ചപ്പാടുകളും സ്നേഹത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരുന്നു. മാനവ മൈത്രി അവരുടെ മുദ്രാവാക്യമായിരുന്നു. ഇന്ന് നമ്മുടെ വീടിന്റെയും നാടിന്റെയും സഭയുടെയും മൂല്യങ്ങളെ തെരുവുകളിൽ വിമർശിക്കുകയും പുറംതല്ലുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ലക്ഷ്യമില്ലാതെ ഓടുന്ന മദം പൊട്ടിയ ആനയായി നാം മാറാൻ ഇടവരരുത്.

ആരാധനയിലും ദൈവ വിശ്വാസത്തിലും മാനവ സേവനത്തിലും അധിഷ്ഠിതമായ വ്യക്തിത്വ വികാസം യുവാക്കൾ ഉറപ്പു വരുത്തണം. തലമുറകളെ ക്കുറിച്ചുള്ള ആരോഗ്യ പൂർണമായ കരുതൽ അനിവാര്യമാണ്. ജീവിതത്തിൽ സൗഹൃദത്തിന്റെയും സഹോദര്യത്തിന്റെയും മനോഭാവത്തിന് ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ട് സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരത്തിനു മുതിരാൻ നമുക്കാവണം. ജന്മം നൽകിയ മാതാപിതാക്കളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നത് ദൈവം നമ്മെ ഭരമേൽപിച്ച ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം.

നമ്മെ ഉദരത്തിൽ ചുമന്ന് ഈ ഭൂമിയിൽ ജന്മം നൽകിയ മാതാവും നമ്മുടെ വളർച്ചക്കും ഉയർച്ചക്കും വേണ്ടി അധ്വാനിച്ച പിതാവും അവരുടെ വർധിക്യത്തിൽ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാകരുത്. സമ്പാദിക്കണം, സുഖിക്കണം, സന്തോഷിക്കണം എന്ന സ്വാർത്ഥതയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സ്വപ്നങ്ങളല്ല നമുക്കുണ്ടാവേണ്ടത്. നമ്മുടെ ജീവനും ജീവിതവും പങ്കുവക്കുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെയും കാരുണ്യത്തിന്റെയും സംസ്കാരം കെട്ടിപ്പടുക്കുവാൻ നമുക്കാവണം.

പുതിയ വർഷത്തിലേക്കു നാം പ്രവേശിക്കുകയാണ് കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ നാം പഠിച്ച നന്മകളെ ചേർത്ത് നിർത്തിക്കൊണ്ടും തിന്മകളുടെ അംശംത്തെ നിരാകരിച്ചുകൊണ്ടും പുതുവർഷ പ്രതീക്ഷകളെ രൂപീകരിക്കുവാൻ നമുക്കാവട്ടെ. നമ്മുടെ സഭയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിമാന ബോധം നമ്മെ എന്നും ഭരിക്കണം സഭയെ വിമർശിക്കുവാനും പിതാക്കന്മാരെ അവഹേളിക്കക്കുവാനും വൈദീകരെ പുച്ഛിക്കുവാനും ആരാധനകളെ ഗൗരവം കുറച്ച് കാണുവാനും പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ബാഹ്യ ശക്തികൾ ഇന്ന് സജീവമാണ്. അത്തരം നിക്ഷിപ്ത താല്പര്യം വച്ചു പുലർത്തുന്നവരുടെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യം എന്താണെന്നു കൃത്യമായി അന്വേഷിക്കേണ്ടതും കണ്ടെത്തപ്പെടേണ്ടതുമാണ്. സഭയെയും പൗരോഹിത്യത്തെയും പരസ്യവിചാരണ ചെയ്യുന്നത് മഹാസംഭവമാണെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന ഏതാനും ഏതാനും സങ്കുചിത മനസ്കർ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. അവരുടെ ആഗ്രഹവും ലക്ഷ്യവും ഒരു തിരുത്തൽ ശക്തി ആവുക എന്നതല്ല മറിച്ച് തകർക്കുന്ന സാന്നിധ്യ മാവുക എന്നതാണ്. ഏതൊരു സംവിധാനത്തിനും വിമർശനങ്ങളും വിരുദ്ധ അഭിപ്രായങ്ങളും അനുപേക്ഷനീയമാണ്. എന്നാൽ ആ അഭ്രപ്രായങ്ങളും വിമർശനങ്ങളും നയിക്കപ്പെടേണ്ടത് ആത്യന്ധികമായ നന്മയും കരുതലുമാകണം.

മൂല്യങ്ങളെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നിവേശിപ്പിക്കുന്ന നമ്മുടെ നിഷ്കളിലും ചര്യകളിലും ശോഷണം സംഭവിക്കുമ്പോൾ വ്യതിദ്രംശം സംഭവിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിന്റെ പ്രധാന പ്രശ്നം രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുകയും അവ ചികിൽസിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു, എന്നാൽ അടിസ്ഥാന രോഗം ബാക്കിയാകുന്നു എന്നതാണ്. പഴയനിയമത്തിൽ മനുഷ്യനുവേണ്ടി ഊമജന്തുക്കളെ ബലി നൽകിയിരുന്നെങ്കിൽ പുതിയ നിയമത്തിൽ ക്രിസ്തു പഠിപ്പിച്ച പാഠം അവനവനെ തന്നെ ബലിയായി അർപ്പിക്കണം എന്നാണ്. ആർക്കുവേണ്ടി? നമുക്ക് വേണ്ടി അല്ല അപരനുവേണ്ടി അപരന്റെ മുഖം വേദമായി വായിക്കാൻ കഴിയുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ ക്രിസ്ത്യാനി. ആ ഒരു തിരുത്തൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാവട്ടെ. തിരുത്തൽ ശക്തി ആവാൻ നമുക്കാവട്ടെ.

യുവ തലമുറ ഇത് എങ്ങോട്ട്?

Shibin Shaji Varghese
District Coordinator / De-Addiction Counselor, Dream Kochi.
Master Trainer,
Ministry of Social Justice and Empowerment.

ഫോൺ അഡിക്ഷൻ എന്നു പറയുന്നത് കേവലം ഗെയിം അഡിക്ഷൻ മാത്രമല്ല. ഗെയിം അഡിക്ഷൻ, സോഷ്യൽ മീഡിയ അഡിക്ഷൻ, ഫോൺ അഡിക്ഷൻ എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് തരത്തിലാണ് പ്രധാനമായും മാബൈൽ അഡിക്ഷനെ തരംതിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ഫോൺ അഡിക്ഷൻ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഫോൺ സ്ക്രീനിൽ ചെയ്യുന്ന ഏത് പ്രവർത്തികളെയും അഡിക്ഷന്റെ പരിധിയിൽ പെടുത്താം. ഒരിക്കൽ നമ്മൾ അഡിക്ഷൻ എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിപ്പെട്ടാൽ പൂർണ്ണമായും അഡിഷണൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് വരിക എന്നത് എളുപ്പത്തിൽ സാധ്യമായ കാര്യമല്ല. അതിനാൽ ഘട്ടം ഘട്ടമായാണ് നമുക്ക് ഈ ആസക്തി കുറച്ചു കൊണ്ടുവരുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.അതിനായി കുറച്ച് ഫലപ്രദമായ പൊടിക്കൈകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാംഅതിനായി കുറച്ച് ഫലപ്രദമായ നുറുങ്ങു വിദ്യകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

1. ഫോൺ പരമാവധി കൈ അകലത്തിൽ നിന്നും മാറ്റിവയ്ക്കുക അതുവഴി ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഫോൺ എടുത്തു നോക്കുവാനുള്ള ത്വര കുറച്ചു കൊണ്ടുവരാം.
2. പ്രത്യേകിച്ച് കാരണങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ ഫോൺ എടുത്തു നോക്കുന്ന ടെൻഡൻസി പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക.
3. മൊബൈൽ ഗെയിം കളിക്കും സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾക്കും അതിൻറെ ഉപയോഗത്തിനായി കൃത്യമായ സമയം നൽകുക.
4. ഫാമിലി ടൈം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. വീട്ടുകാരോടൊത്ത് സമയം കൂടുതലായി ചെലവഴിക്കുക.
5. ഇൻഡോർ ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകളിൽ വ്യാപൃതരാകുക.
6. നല്ല സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക അവരോടൊത്ത് സമയം ചിലവഴിക്കുക.
7. പുസ്തങ്ങൾ അധികമായി വായിക്കുക.
8. സ്വന്തമായി ചെറുകഥകളോ കുറിപ്പുകളോ തയ്യാറാക്കുക
9. ചിത്രങ്ങൾ വരയ്ക്കുകയോ നിറങ്ങൾ നൽകുകയോ ചെയ്യാം
10. സ്റ്റിച്ചിംഗ്, എംബ്രോയ്ഡറി, ജ്വല്ലറി മെയ്ക്കിംഗ്, ബോട്ടിൽ ആർട്ട്, കേക്ക് നിർനമ്മാണം തുടങ്ങി സാമ്പത്തിക വരുമാനം ലഭിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

മാറുന്ന ഭക്ഷണ രീതിയും ഏറുന്ന രോഗങ്ങളും

സമീപകാല ഇന്ത്യയിലെ വിശേഷിച്ചും കേരളത്തിലെ ഭക്ഷണ രീതികൾ വലിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. നഗരഗ്രാമ വ്യത്യാസമില്ലാതെ സമ്പന്നരെന്നോ സാധാരണക്കാരെന്നോ ഭേദമില്ലാതെ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ഭൂരിഭാഗവും കൊഴുപ്പും, അന്നജവും അധികം ഉള്ളവയും ധാതുലവണങ്ങളും പോഷണങ്ങളും കുറഞ്ഞവയുമാണ് സമീകൃതമല്ലാത്ത ഈ ആഹാരിക്കൽ അധിക കലോറിയുടെ ഉത്പാദനത്തിനും അമിതവണ്ണത്തിനും ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റും വരുത്തുകയും ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രാദേശിക വൈവിധ്യ വിളകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണ രീതി സമൂഹത്തിലാകെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു വേണ്ടി ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ പല ശ്രമങ്ങളും നടത്തുന്നുണ്ട്.

2023 മില്ലറ്റ് വർഷം

മനുഷ്യൻറെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷക്കും, പരിസ്ഥിതിയുടെ സുസ്ഥിരതക്ക് ഗുണകരമായ കൃഷി എന്ന ബോധ്യത്തിലാണ് ചെറു ധാന്യ കൃഷി പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കാൻ ലോകം തീരുമാനിച്ചത്. ഇന്ത്യ മുന്നോട്ട് വച്ച നിർദേശത്തെ 70 അംഗ രാജ്യങ്ങൾ പിന്തുണച്ചു 2021 ലെ ഐക്യരാഷ്ട്ര പൊതുസഭ 2023നെ അന്താരാഷ്ട്ര മില്ലറ്റ് വർഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

ഈ തീരുമാനം ലോകത്താകമാനം ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കൂട്ടുന്നതിനും അതിലൂടെ ഉത്പാദനം കൂട്ടുന്നതിന്നും സഹായിച്ചു അത് കർഷകർക്കും പ്രയോജനകരമായി.

വിവിധ ഇനം മില്ലറ്റുകൾ

ഇന്ത്യയിൽ പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലായി ഒൻപതു ഇനം മില്ലറ്റുകളാണ് പ്രധാനമായും കൃഷി ചെയ്യുന്നത് . മേജർ, മൈനർ എന്നു രണ്ടു വിഭാഗമായി ഇതിനെ തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. റാഗി, ബജ്റ, സോർഗം എന്നിവ മേജർ മില്ലറ്റുകളും ചാമ, തിന, വരക്, പനിവരക്, കുതിര വാലി, ബ്രൗൺ ടോപ് എന്നിവ മൈനർ മില്ലറ്റുകളും ആയി കണക്കാക്കുന്നു, പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും പല പേരുകളിലാണ് മില്ലറ്റുകൾ അറിയപ്പെടുന്നത് . മലയാളത്തിൽ ചോളം, കമ്പ്, റാഗി, ചാമ, തിന, കുതിര വാലി, പനിവരഗ്, എന്നീ പേരുകളിലാണ് വിളിക്കുന്നത്.

കൃഷിരീതി

മില്ലറ്റുകൾ അഥവ ചെറു ധാന്യങ്ങൾ നെല്ലിന്റെ അതേ കുടുംബത്തിൽ പെട്ടവയായതിനാൽ കൃഷിരീതികൾ നെല്ലിന്റേതിനു സമാനമാണ് എന്നിരുന്നാലും കുറഞ്ഞ ഈർപ്പത്തിലും, ഇടത്തിലും ഫലഭൂയിഷ്ഠമല്ലാത്ത മണ്ണിലും ഇവ വളരും ഇടവിളകളായും കൃഷി ചെയ്യാം. കാലാവസ്ഥ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള പ്രത്യേക ശേഷി, വ്യത്യസ്ത മണ്ണുകളിൽ വളരാനുള്ള കഴിവ്, കുറഞ്ഞ വളപ്രയോഗം എന്നിവ മൂലം ലളിതമായി വളർത്താവുന്നവയാണ് ചെറു ധാന്യങ്ങൾ, അപൂർവ്വമായി കീടങ്ങൾ ഇവയെ ബാധിക്കാറുണ്ട്, ജൈവ കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കുക.

കാന്തല്ലൂർ മില്ലറ്റ്

കേരളത്തിന്റെ അതിർത്തി ഗ്രാമമായ ഇടുക്കി ജില്ലയിലെ കാന്തല്ലൂർ പഞ്ചായത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആദിവാസികൾ നടപ്പാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് കാന്തല്ലൂർ മില്ലറ്റ്. ആദിവാസി ഊരുകളിൽ കൃഷി ചെയ്ത് സ്വാഭാവികമായി വിളയിച്ചെടുത്ത ആറിനം മില്ലറ്റുകൾ അവർ തന്നെ മെഷിനറികളുടെ സഹായത്തോടെ വൃത്തിയാക്കി പായ്ക്കു ചെയ്ത് ലോക വിപണിയിൽ നേരിട്ട് എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പദ്ധതിയാണ് ഇത്. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ മില്ലറ്റ് കൃഷി, സംസ്ക്കരണം, വിപണനം എന്നിവ ആദിവാസി സമൂഹത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് പദ്ധതി ലക്ഷ്യം. കാന്തല്ലൂർ പഞ്ചായത്തിലെ കോവിൽ കടവിലാണ് പദ്ധതിയുടെ ഓഫിസ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്,

ചെറുധാന്യങ്ങൾ, പോഷകം, ഔഷധം, ഭക്ഷണം

പാവപ്പെട്ടവന്റെ പോഷകാഹരവും ഔഷധവുമാണ് ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ചെറു ധാന്യങ്ങൾ അഥവ മില്ലറ്റുകൾ. ഹരിതവിപ്ളവത്തിന്റെ ഫലമായി അരിയും ഗോതമ്പും ഉത്പാദനത്തിൽ കുതിച്ചു ചാട്ടം നടത്തിയപ്പോഴും ആദിവാസികളുടെയും ,അടിയാളരുടെയും അരികുവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുടെയും അത്താഴമായി ചെറു ധാന്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. സൗജന്യമായി റേഷൻ വിതരണം തുടങ്ങിയതോടെ അവരും ചെറു ധാന്യങ്ങളെ കൈവിട്ടു, എന്നാലിപ്പോൾ മുതലാളികളുടെയും അധികാരികളുടെയും തീൻമേശയിൽ ഇടം കിട്ടിയതോടെ പാവപ്പെട്ടവന് ചെറു ധാന്യങ്ങൾ അന്യമായേക്കാം.

നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പേ തന്നെ ഇന്ത്യയിലെ പല പ്രദേശങ്ങളിലും ധാരാളമായി ചെറു ധാന്യങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്തിരുന്നതായി ചരിത്രത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. മറ്റു കൃഷികളെപ്പോലെ ജലം അധികം വേണ്ടാത്തതിനാൽ വരണ്ട പ്രദേശങ്ങളിലെ കർഷകർക്കും ചെറു ധാന്യ കൃഷി സാധ്യമാണ്.

അരിയും ഗോതമ്പും സർവ്വതല പിന്തുണയോടും കൂടി ഉത്പാദനത്തിൽ മുന്നേറിയപ്പോൾ ഉൽപന്ന ഉപഭോഗത്തിന്റെ പരിവർത്തന കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആരംഭം കുറിച്ചു, പ്രാദേശികമായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുകയും വളരെക്കാലമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതും ചെറു ധാന്യങ്ങളും, പയറു വർഗങ്ങളും കിഴങ്ങു, പഴം, പച്ചക്കറി വർഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ കഴിച്ചിരുന്ന മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണ രീതിയിലും, കൃഷി രീതിയിലും മാറ്റമുണ്ടാകുകയും, അവയൊക്കെയും തന്നെ അവഗണിക്കപ്പെടുകയും, അരികുവൽക്കരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുകയും, അരിയും, ഗോതമ്പും മുഖ്യ ആഹാരമായി മാറുകയും ചെയ്തതു മൂലം ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ധാരാളം രോഗങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്. താരതമ്യേന വിളവു കുറവായതിനാൽ അവഗണിക്കപ്പെട്ടവയാണ് ചെറു ധാന്യങ്ങൾ മിക്കതും എന്നാൽ കൂടുതൽ പരിചരണമോ ചിലവോ നൽകാതെ തന്നെ വലിയ പോഷണം നൽകുന്നവയാണ് അവയെന്ന കാര്യം നാം മറന്നു പോയി. വ്യവസായികളുടെയും, സർക്കാരിന്റെയും പിന്തുണയും പ്രോൽസാഹനവും ലഭിച്ച അരിയും ഗോതമ്പും ജലം, മണ്ണ്, വളങ്ങൾ ഇവയുടെ സഹായത്തോടെ തഴച്ചുവളർന്നപ്പോഴും ആദിവാസി സമൂഹങ്ങൾ ചെറു ധാന്യ കൃഷിയെ പൂർണമായും കൈവിട്ടിരുന്നില്ല 'ജലത്തിന്റെ ഉപയോഗം കുറച്ചു വേണ്ടി വരുന്ന കൃഷി എന്ന രീതിയിൽ ചെറു ധാന്യങ്ങൾ കാല ഘട്ടത്തിന്റെ കൃഷിയായി കണ്ട് പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കണം.

'കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം ഭക്ഷണ ഉത്പാദനത്തിൽ ദോഷകരമായ രീതിയിൽ ബാധിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടുന്ന വിള എന്ന നിലയിൽ ചെറു ധാന്യങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകണം'

പോഷക കലവറകൾ

പോഷക സമൃദ്ധിയിൽ സമ്പന്നമായ ചെറു ധാന്യങ്ങളെ പോഷക ധാന്യങ്ങൾ എന്നും പറയുന്നു. നാളയുടെ നല്ല ഭക്ഷണം എന്നാണ് തദ്ദേശീയമായി പ്രകൃത്യാ വിളയുന്ന ചെറു ധാന്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പോഷക ഭക്ഷ്യശൃംഖലയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. അരിയേക്കാൾ കൂടുതൽ പോട്ടീൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, ഗ്ലൂക്കോസ് നിലയുടെ വർദ്ധനവ് വളരെ മന്ദഗതിയിൽ, ദഹനപ്രക്രിയക്കു വിധേയമാകാത്ത അന്നജവും നാരുകളും അന്നനാളത്തിലൂടെ സാവധാനം നീങ്ങി ആരോഗ്യത്തിന് അനുകൂലമായ ബാക്ടീരിയകളെ വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു ഇത് ആഹാര ശേഷമുള്ള വിശപ്പിന്റെ ദൈർഘ്യത്തെ വർധിപ്പിക്കുന്നു അങ്ങനെ പ്രമേഹം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പല രോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

Farmer. ജോഷി വർഗീസ്
വിസിറ്റിംഗ് ഫാക്കൽറ്റി
സെന്റ്. തെരേസാസ് കോളേജ്,
എറണാകുളം

കോർഡിനേറ്റർ
കാന്തല്ലൂർ മില്ലറ്റ്സ്

Congratulations to the OCYM of our church on the successful publication of your newsletter! Your dedication to sharing information, insights, and inspiration within our church is truly commendable.

Wishing you continued success in your efforts to foster unity and communication among our church members.

Wishing you all the very best!!

Regards
Mr. Binoy Rajan
Parish Trustee

OCYM is an indispensable part of the Malankara Orthodox Church. They are a dedicated group of youngsters and do everything possible for bringing the OCYM members to the forefrontin carrying out social service. On the eve of OCYM group of our Church publishing the first News Letter, I wish them all the very best in their endeavours.

Regards
Mr. Chacko Varghese
Parish Secretary